

# Ensalada de Granos Azteca

**Prep time:** 15 minutos

**Tiempo de Cocción:** 30 minutos

**Sirve:** 6 Porciones

La Ensalada de Granos Aztecas combina un grano suramericano alto en proteínas llamado quínoa con una aromática calabaza asada, manzana crujiente, y arándanos rojos secos para hacer un delicioso y colorido plato acompañante.

## Ingredientes

- 1 1/2 tazas** quinua, seca
- 1 3/4 tazas** Manzanas frescas “granny Smith” peladas, sin corazón, cortada en cubos de 3/4 “
- 1 3/4 desconocido** calabacín fresco, pelado, sin semillas, cortada en cubos de 1/2 “
- 1 cucharada** aceite canola
- 1/4 cucharadita** jengibre molido
- 3/4 cucharadita** canela molida
- 1/4 taza** jugo de naranja concentrado congelado
- 1 1/2 cucharadas** aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita** miel
- 1/2 cucharadita** mostaza Dijon
- 2 cucharadas** vinagre de vino rojo
- 1/8 cucharadita** sal
- 1 guión** pimienta negra en polvo
- 1 guión** pimienta blanca en polvo
- 1/2 cucharadita** cilantro fresco, picado (Opcional: use cilantro adicional como adorno)
- 1/3 taza** arándanos rojos secos, finamente picados
- 1/3 taza** pasas doradas, sin semillas, finamente picadas



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	298	
Grasa total	8 g	
Proteínas	6 g	
Carbohidrato	54 g	
Fibra dietetica	6 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	58 mg	

## MyPlate Grupos de Alimentos

Frutas	3/8 taza
Vegetales	1/8 taza
Granos	1 onza

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Enjuague la quinua en un colador fino hasta que el agua salga clara y no turbia. Combine la quinua y 3 tazas de agua en una olla mediana. Cúbralo y llévelo a ebullición. Baje el fuego a lento y cocine a fuego bajo hasta que el agua se absorba completamente, aproximadamente 10 a 15 minutos. Cuando esté lista, la quinua estará suave y un aro blanco saldrá en el grano. El aro blanco solo aparecerá cuando esté completamente cocida. Esponje con un tenedor. También se puede usar una olla arrocera con la misma cantidad de quinua y agua. Cúbralo y refrigérelo.
3. Combine las manzanas y el calabacín en un tazón grande. Agregue el aceite de canola, 1/8 cucharada de jengibre, y ¼ cucharada de canela. Revuélvalo bien hasta cubrir todos los ingredientes.
4. Vierta la mezcla de manzana-calabacín en una bandeja para hornear y colóquela en el horno a 400 °F. Hornéelo por 15 minutos o hasta que el calabacín esté suave y levemente dorado en las esquinas. No lo cocine más de la cuenta. Remuévalo y póngalo a un lado a enfriar.
5. En un tazón mediano, combine el jugo de naranja, aceite de oliva, miel, mostaza de Dion, vinagre de vino rojo, sal, pimientas, cilantro, y lo que quede del jengibre y la canela. Mezcle todo junto para hacer el aderezo.
6. En un tazón grande, combine la quinua, la mezcla de manzana/calabacín, arándanos rojos, pasas y aderezo. Mezcle bien para combinarlo. Si lo desea, adórnela con el cilantro adicional. Cúbralo y refrigérelo por aproximadamente 2 horas. Sírvalo frío.

## Notas

### Nuestra Historia

Novi Meadows, una escuela primaria Ejemplar superior "Blue Ribbon", tomo el talento y trabajo duro de los estudiantes, personal docente, padres y comunidad para

crear su receta única. El comité de acción de nutrición escolar (SNAC, por sus siglas en inglés) pensó en diferentes ideas de recetas que no solamente cubriera las necesidades nutricionales del concurso pero que también atrajera a los estudiantes. SNAC quería algo que fuera diferente y escogieron la quinua como el grano entero a destacar en la receta. La quinua fue combinada con productos tradicionales de otoño para crear una experiencia de sabor único. El nombre de esta receta “La Ensalada de Granos Azteca” fue escogido por los estudiantes, y es un plato acompañante fantástico para ofrecer a los niños.

### **Sexto Grado Novi Meadows Escuela Primaria Superior**

Novi, Michigan

#### **Miembros del equipo escolar**

Profesional en Nutrición Escolar: JoAnn Clements

Chef: Ina Cheatem (Chef de Comida Natural, Delicias Frescas)

**Miembro Comunitario:** Michelle Thompson

**Estudiantes:** Cory G., Bryan T. y Jackie D.